



1

“Estou muito triste.”



2

“Estou triste.”



3

“Nem triste, nem feliz.”



4

“Estou feliz.”



5

“Estou muito feliz.”



## Happiness Poker

### Como jogar

- Distribua um conjunto de cartas, numeradas de 1 a 5, para cada participante.
- Estabeleça o contexto no qual a felicidade será avaliada fazendo uma pergunta:
  - Qual é o seu grau de felicidade com o projeto x?
  - Como você está se sentindo em relação ao trabalho que faz?
  - Como você se sente em relação a empresa?
- Depois que cada participante escolher uma carta que represente o seu grau de felicidade, todos mostram ao mesmo tempo as suas escolhas.
- Visualizando o resultado, os participantes são incentivados a falarem o que os fazem felizes, o que está fazendo com que fiquem tristes e o que pode ser feito para melhorar.
- As ações que visam aumentar a felicidade, devem ser anotadas e amplamente divulgadas na empresa.
  - Uma sugestão é criar um cartaz com essas iniciativas e fixá-lo num local visível no ambiente de trabalho.
- É interessante também calcular a média dos pontos de felicidade para cada pergunta, criando um índice de felicidade que pode ser acompanhado no decorrer do tempo.